PowerLung®

Appareil d'entraînement de la musculature pulmonaire

Mode d'emploi pour tous les modèles PowerLung®.

Avant de commencer

Le réglage correct de votre PowerLung ne vous prendre que 5 minutes environ.
Veuillez prendre note des instructions de réglage et des croquis du Powerlung présentés sur cette page.
A la livraison, le seuil de résistance du PowerLung est réglé au niveau 1 pour l'inspiration et l'expiration. Le réglage du seuil de résistance le plus bas est le niveau 1, plus le chiffre est haut, plus la résistance est grande. Vous pouvez choisir individuellement entre le niveau 1 et le niveau 6 en ce qui concerne le seuil de résistance de l'inspiration et entre le niveau 1 et 3 en ce qui concerne le seuil de résistance de l'expiration.
Réglez en premier le seuil de résistance de l'inspiration et ensuite celui de l'expiration. Les deux seuils de résistance sont indépendants l'un de l'autre, ils ne doivent pas nécessairement être réglés au même niveau.
Prenez le bec du Powerlung dans la bouche. Veillez à ce que la protection pour les lèvres ne soit pas dans votre bouche, mais à l'extérieur. Si la protection pour les lèvres se trouve dans votre bouche, votre salive est activée.

Respirer correctement

Les mouvements respiratoires sont corrects **si le tronc prend la forme d'un fuseau à l'inspiration en s'élargissant surtout au niveau de la taille** et pour redevenir plus étroit à l'expiration sans mouvement vertical de la cage thoracique, c'est-à-dire de haut en bas. Veuillez veiller aux **points** suivants à la respiration:

- Ne soulevez pas vos épaules ni à l'inspiration ni à l'expiration.
- À l'inspiration, le tronc devrait s'élargir au milieu (voir croquis – l'inspiration est marquée en pointillé).
- Ne respirez pas par le nez, ni en inspirant, ni en expirant. En cas de problèmes, utilisez le pince-nez.
- Tenez votre tête bien droite.
- Le Powerlung doit être tenu horizontalement.

Les mouvements de respiration visibles proviennent du fait que lors de l'inspiration, tous les muscles du thorax et du diaphragme, mobilisent le muscle du centre respiratoire. À l'inspiration, les poumons se dilatent sous l'effet de l'élargissement de la cage thoracique, les muscles respiratoires se remplissent d'air et se tendent – comme un ressort. En s'affaissant, les muscles respiratoires se contractent de nouveau comme un élastique et poussent ainsi l'air à l'extérieur lors de l'expiration.

Comment régler le Powerlung correctement

1.Tenez votre tête horizontalement. Inspirez **fortement et profondément** avec votre Powerlung pendant 3-4 secondes. Essayez alors de remplir vos poumons entièrement d'air. Vous devriez dans ce cas entendre un bruit d'inspiration lorsque l'air passe par le Powerlung. Plus ce bruit est fort, mieux c'est. Regardez votre montre, de façon à ce que vous inspiriez vraiment 3-4 secondes. Veuillez absolument tenir compte des points indiqués sous **Respirer correctement**.
2. Faites une pause de 1 à 2 secondes. Avez-vous ressenti une résistance à l'inspiration? Si oui, où avez-vous l'avez-vous ressentie? Si vous avez ressenti la résistance respiratoire dans la région du thorax ou dans votre gorge, passez au point 3. Si vous avez ressenti la résistance respiratoire entre vos côtes et votre nombril, augmentez la résistance respiratoire d'un 1/8 de tour. Répétez les points 1 et 2 jusqu'à obtention d'une inspiration profonde et forte pendant 3 secondes et que vous ressentiez une résistance à la hauteur des côtes inférieures.
3. Si vous ressentez une résistance respiratoire entre la poitrine et la gorge, il ne faut pas entraîner votre musculature respiratoire, même si vous avez l'impression de faire des efforts. La résistance dans cette zone est due aux faits suivants:
a) vous ne respirez pas avec assez de force et pas assez profondément
b) le seuil de résistance à l'inspiration est réglé trop durement (trop de poids). Répétez le point 1 avec plus de force et avec une inspiration profonde, qui remplit les poumons entièrement d'air. Si vous ressentez encore une résistance dans cette zone, baissez le seuil de résistance inspiratoire d'un 1/8 de tour.
4.Maintenant vous pouvez régler le seuil de résistance de l'expiration. Veillez à ce que vous expiriez fortement et profondément pendant 3 – 4 secondes. Suivez à présent les points 1 – 3, mais au lieu d'inspirer, il faut expirer.

Testez le réglage

Faites 5 – 6 respirations fortes et profondes. Veillez à ce que vous respiriez comme suit:

Inspiration (3-4 secondes), pause (1-2 sec.)
Tenir la tension
Expiration (3-4 secondes), pause (1-2 sec.)

Sentez-vous à présent la résistance dans la région inférieure des côtes? Si oui, vous pouvez alors commencer avec l'entraînement. Si non, répétez les points 1 – 3.

Comment s'entraîner avec Powerlung

Les programmes d'entraînement les plus importants seront expliqués ci-après. Quick Start (10-15 inspirations); entraînement de mise en forme (3 x 10 inspirations, 2 x par jour); warm-up (échauffement); musculation.
Peu importe quel entraînement vous suiviez, il est important de tenir compte des points suivants:
- Il est très important de faire une pause entre l'inspiration et l'expiration.
- Lorsque vous ressentez un étourdissement, arrêtez et recommencez seulement lorsque celui-ci a passé
- L'entraînement est plus facile, si vous vous tenez debout et si vous ne venez pas de manger. Entraînez-vous de préférence le matin au lever et le soir après avoir lavé vos dents.
- Veillez à respirer correctement. Lisez la rubrique «**Respirer correctement**» dans ces directives.
- Ne bougez pas pendant l'entraînement. Restez tranquille. Vous augmentez ainsi l'effet de l'entraînement.
- Notez le réglage du seuil de résistance, afin de constater vos progrès.

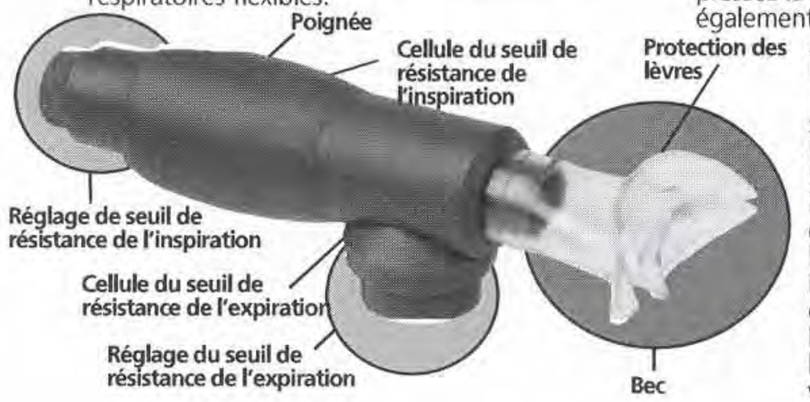
PowerLung Core Training Breath™ (CTB)
Il existe une technique de respiration spéciale pour l'entraînement avec le Powerlung. Avec la technique d'entraînement «Core Training Breath» vous obtiendrez l'entraînement le plus efficace. Le «Core Training Breath» (CTB) se présente comme suit:

Inspirer (3-4 secondes), pause (1-2 secondes)
Tenir la tension
Expirer (3-4 secondes), pause (1-2 secondes)

Toutes les méthodes d'entraînement expliquées sont basées sur le CTB.
Il est important que vous appliquiez le CTB pour atteindre l'effet d'entraînement le plus élevé.

Quick Start
Veuillez utiliser cet entraînement pour débuter et pour de vous habituer à une respiration forte et profonde. Utilisez aussi ce programme lorsque vous avez peu de temps à disposition, il ne vous prendra que 90 secondes.
Temps d'entraînement: env. 90 secondes
Programme d'entraînement:
15 CTB une fois par jour.

Entraînement de mise en forme
L'entraînement de mise en forme est aussi connu sous 3x10x2, car vous faites 3 séries de 10 CTB deux fois par jour. Utilisez ce programme pour une sérieuse mise en forme de la musculature respiratoire et pour obtenir des muscles de respiratoires flexibles.


Poignée
Cellule du seuil de résistance de l'inspiration
Protection des lèvres
Réglage de seuil de résistance de l'inspiration
Cellule du seuil de résistance de l'expiration
Réglage du seuil de résistance de l'expiration
Bec

Durée d'entraînement:
Environ 2 fois par jour 3 – 4 minutes
Programme d'entraînement:
10 CTB, une courte pause (max. 1 minute)
10 CTB, une courte pause (max. 1 minute)
10 CTB, une courte pause (max. 1 minute)
Pendant la pause, vous pouvez aussi boire une gorgée d'eau, si votre gorge est sèche.
Veuillez lire «**Quelles reactions avec-vous ressenties?**», afin d'examiner les résultats de l'entraînement.

Warm up
Utilisez ce programme avant chaque entraînement normal d'endurance (vélo tout terrain, jogging, ski, etc.), entraînement musculaire, compétition, concert (musiciens, chanteurs) et avant toute activité en plein air, afin d'échauffer votre musculature pulmonaire et d'utiliser le volume de vos poumons à 100%.
Durée d'entraînement
Env. 30-60 secondes avant l'activité
Programme d'entraînement:
3-10 CTB, variante possible, réduire le seuil de résistance

Musculation
Ce programme est mis en place pour conserver une musculature respiratoire. Après 8 semaines d'entraînement de mise en forme, vous pouvez passer à cet entraînement, si vous voulez conserver vos muscles.
Durée d'entraînement
Env. 1 fois par jour 3-4 minutes
Programme d'entraînement:
10 CTB, une courte pause (1 minute, max.)
10 CTB, une courte pause (1 minute, max.)

Quelles réactions avez-vous ressenties?
Si vous êtes fatigué et avez pu faire l'entraînement complet, vous avez alors réglé le Powerlung de façon optimale.
Si vous êtes fatigué et n'avez pas pu faire l'entraînement entièrement, vous vous trouvez encore dans la phase de la mise en forme. Faites encore 5-6 entraînements avant de faire l'entraînement complet, ou réduisez le niveau du seuil de résistance. L'entraînement ne vous a pas pris 3-4 minutes: ne respirez pas trop rapidement, entraînez-vous comme cela est décrit et effectuez les CTB correctement.
Vous n'êtes pas fatigué, bien que vous ayez effectué l'entraînement complet:
augmentez le niveau du seuil de résistance.

Entretien du Powerlung

Ne démontez pas l'appareil en toutes pièces.
Après chaque utilisation: enlevez le bec et rincez l'appareil sous l'eau courante du robinet, pressez la valve d'inspiration à l'intérieur. Rincez également le bec.
Après le lavage, vous pouvez sécher l'appareil, secouez-le quelques fois avec la valve d'inspiration à l'intérieur. Laissez sécher l'appareil et le bec complètement.
Une fois par semaine:
Enlevez le bec et posez l'appareil avec le bec dans une eau savonneuse chaude. Après 10-20 minutes, sortez l'appareil et le bec et rincez-les sous l'eau courante, en pressant la valve d'inspiration à l'intérieur. Après le lavage, vous pouvez sécher l'appareil, le secouer quelques fois en gardant la valve d'inspiration à l'intérieur.